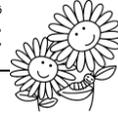


# 8月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。



聖隷こども園ひかりの子 2024.8月

ひつけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	木		焼きそば 大豆の青のり揚げ トマト キウイ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 バナナ・せんべい	540 20.7	21.3 1.4	479 19.5	19.6 1.2
2	金		セルフ手巻き寿司(たまご、ウインナー、甘煮人参、かんぴょう、ツナきゅう) けんちん汁 すいか	麦茶	牛乳 バナナ	550 19.5	18.2 1.6	456 16.0	14.9 1.3
3	土	なつまつり	麻婆丼 みそ汁(もやし・青菜) フルーツ	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	538 19.2	14.3 1.2	448 15.9	12.8 1.0
5	げつ		ごはん チキンのバスコ風煮込み ◎とうもろこし すまし汁(青菜・豆腐) バナナ	麦茶	牛乳 クラッカー	551 22.5	14.1 1.5	477 20.1	15.1 1.2
6	か		食パン サーモンのムニエルレモンソース ラタトゥイユ オニオンスープ すいか	麦茶	牛乳 バナナ	619 24.7	23.0 1.7	649 23.9	21.5 1.3
7	水		ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト オレンジ	麦茶	牛乳 ◎煮干しかりんとう・バナナ	644 21.3	21.8 1.6	545 18.2	18.9 1.4
8	木		冷やし中華 冬瓜のそぼろ煮 蒸し南瓜 バイ缶	麦茶	牛乳 お菓子	610 24.5	19.6 1.5	508 21.6	17.0 1.3
9	金		ごはん 豚肉の香味焼き リヨネーズポテト ジュリエンスープ	麦茶	牛乳 チーズ	580 20.2	18.3 1.0	457 17.6	16.3 1.0
10	土		おにぎり 具だくさんみそ汁 ゼリー フルーツ	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	456 13.8	4.1 1.3	390 11.7	4.3 1.1
12	げつ	ふりかえきゆうじつ 振替休日				-	-	-	-
13	か	かきとくべつほいくきかん 夏季特別保育期間	ツナサンド 蒸し野菜 豆乳のスープ バナナ	麦茶	牛乳 チーズ	497 19.5	19.4 1.8	373 16.0	15.5 1.4
14	水		ごはん 煮魚 なすのカレー炒め みそ汁(青菜・玉ねぎ)	麦茶	牛乳 クラッカー	580 23.2	16.9 1.7	541 21.7	18.8 1.6
15	木		ナポリタン ポテトサラダ 黄桃缶	麦茶	牛乳 ヨーグルト	588 21.1	21.5 1.1	515 19.9	19.7 0.9
16	金		ゆかりごはん 鶏肉の磯部焼き きゅうりのみも トマト みそ汁(冬瓜・油あげ)	麦茶	牛乳 バナナ	596 20.4	17.7 1.5	449 15.5	13.0 1.1
17	土		ジャムサンド ポトフ ゼリー フルーツ	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	446 14.5	10.3 1.4	350 11.3	8.0 0.9
19	げつ		ごはん バジルクラッカーチキン 春雨和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	麦茶	牛乳 チーズ	526 19.8	13.0 1.3	436 17.2	13.0 1.3
20	か		食パン シュウマイバーグ 南瓜サラダ ミネストローネ	麦茶	牛乳 ビスケット	659 25.2	23.2 1.2	582 22.6	23.3 1.0
21	水		ごはん 魚の照焼き ねばらねば納豆 みそ汁(青菜・豆腐) バナナ	麦茶	牛乳 クラッカー	530 24.3	14.3 1.7	434 19.6	13.0 1.5
22	木		塩ラーメン ◎ごぼうサラダ トマト メロン	麦茶	牛乳 ヨーグルト	513 22.1	15.6 1.7	458 20.7	15.0 1.5
23	金		夏野菜のドライカレー ドレッシングサラダ チーズ バイ缶	麦茶	牛乳 バナナ	758 26.1	27.3 2.3	607 21.5	23.4 1.6
24	土		焼きうどん すまし汁(豆腐・わかめ) フルーツ	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	461 18	12.1 1.4	415 15.5	11.1 1.1
26	げつ		ごはん(手作りふりかけ) 焼き魚 塩昆布のナムル みそ汁(南瓜・豆腐) バナナ	麦茶	牛乳 チーズ	532 23.9	13.9 1.3	426 20.3	13.2 1.2
27	か		ちくわパン きんときにまめ 金時煮豆 ◎スティック野菜 じゃが芋のスープ	麦茶	牛乳 バナナ	522 20.7	18.7 1.8	461 18.0	16.3 1.2
28	水		ごはん 鶏肉の甘酢あん 筑前煮 みそ汁(なす・油あげ) バイン缶	麦茶	牛乳 ビスケット	605 22.5	15.9 1.4	500 18.6	13.8 1.2
29	木		カレーミルクみそラーメン バインサラダ トマト オレンジ	麦茶	牛乳 ヨーグルト	522 20.9	12.0 1.4	459 19.3	11.8 1.2
30	金		ごはん お好み焼き風卵焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(大根・わかめ) キウイ	麦茶	牛乳 クラッカー	662 24.5	21.0 2.0	485 18.6	16.6 1.5
31	土		チャーハン わかめスープ ゼリー フルーツ	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	467 14.7	6.6 1.4	399 12.5	6.3 1.1

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## ★今月の絵本献立をご紹介します★

「ねばらねばなっとう」 ひかりのくに

「静かな湖畔」のメロディーで歌って読める替え歌が毎年子どもたちに人気の絵本です。「納豆～納豆～」と読むと「もう1回読んで」と各クラスでエンドレスのアンコールとなります。納豆和えは、年齢問わずに人気の献立です。季節のお野菜を茹でて和えるだけ。簡単で美味しい子どもにも好まれる栄養バランスが整ったメニューとなりますのでお試しください。



## ★特別企画★

第33回オリンピック競技大会が7月26日から8月11日までフランスで行われています。クラスでは世界の国旗や競技の写真が掲示されていたりと楽しんでいる様子。

そこで今回は特別企画。「美食の国」開催国フランスでは何を食べているのか体験を通して世界に興味を持ち、オリンピックを身近に感じて応援を楽しみたいと思っております。

8月5日から9日まで、毎日1品ほどとなりますが、子どもたちの反応と共にオリンピックを応援していきます。がんばれ日本!!

